

令和  
8年度

## 御南西ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4火曜日 10:00~12:00

※9月は第5火曜日に変更します。

2月は第3火曜日に変更します。

申込  
不要

場所

岡山市立御南西公民館

2階 第1・2講座室

岡山市北区田中157-110

参加費  
無料

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

内容

健康づくりに関わる講話・実技

※軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

持ち物

筆記用具・水分補給ができるもの



教室についてのお問い合わせは

(公財) 岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

TEL : 086-251-6517 時間 8:30~17:00 (土・日・祝日を除く)

開催日	内容
4月28日（火）	フレイルを予防してまいりましょう！
5月26日（火）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
6月23日（火）	老化を加速?!ビタミンD不足にご用心！
7月28日（火）	おうちでできる！らくらくゴムチューブ体操
8月25日（火）	歯周病からお口を守る！今日からできるお口ケア
<b>9月29日（火）</b>	転ばぬ先の骨 ～骨粗しょう症の予防と治療～ <b>※第5火曜</b>
10月27日（火）	正しい歩き方を身につけよう
11月24日（火）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
12月22日（火）	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！
1月26日（火）	ちょっと気になる排尿障害のお話
<b>2月16日（火）</b>	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス” <b>※第3火曜</b>
3月23日（火）	膝の健康を守る！今日からできる習慣

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※当教室では医学的な健康診断を行っておりません。体調及び健康管理は、自己責任のもとご参加ください。（運動制限のある方は医師に相談のうえ、ご参加ください）

※教室の日程・内容は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※当日の発熱や風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。

※「暴風」「大雪」「特別」警報が発表されている場合、原則として教室は中止いたします。